

Для организации горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся старших классов  
общеобразовательных организаций города Бавлы Республики Татарстан на 2024 учебный год

## Примерное двенадцатидневное меню

«ТАТБЕРКЛАН»  
Исполнительное ООО «ТРАИД»  
Василина Ю.С./  
ИМН 1611291098  
КПП 161101001  
РЕСПУБЛИКА ТАТАРСТАН  
КАНТАРЫ Т. ТАТАРСКИ

«СОЛАСОВАНО»  
Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_  
" " \_\_\_\_\_  
г 20 \_\_\_\_\_

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 5-11 КЛАССЫ

№ п.п.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Т А, пер,жв/сч	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	1 день		
														Итого:	Итого:	
28	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	50	0,500	3,000	5,500	51,000	0,010	3,150	0,000	14,000	14,500	8,000	0,790	Итого:	18,598	21,236
291	ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ	180/50	14,088	17,676	47,248	415,495	0,230	7,475	187,900	233,278	158,183	43,983	2,120	Итого:	90,728	639,895
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/7	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	14,200	4,400	2,400	0,360	Итого:	19,210	19,400
		30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330	Итого:	89,728	639,895
		20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880	Итого:	19,441	19,400
		Итого:	19,581	19,982	89,810	620,000	0,325	14,700	185,750	266,784	280,344	62,748	3,620			

№ п.п.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Т А, пер,жв/сч	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	2 день		
														Итого:	Итого:	
279	ТЕФЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	50/30	9,600	7,324	94,773	0,044	9,400	145,200	168,444	116,756	13,900	0,800	0,800	Итого:	19,210	19,400
312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,300	7,100	16,144	182,420	0,184	5,680	35,600	54,360	48,680	28,600	1,200	Итого:	91,248	594,993
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230	Итого:	19,400	19,400
		40	2,360	1,880	30,000	146,400	0,032	2,400	0,000	4,400	20,000	3,600	0,320	Итого:	19,210	19,400
		30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330	Итого:	19,441	19,400
		20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880	Итого:	19,507	19,400
		Итого:	19,441	19,507	89,642	610,623	0,313	17,310	190,148	277,680	266,884	70,300	3,799			

№ п.п.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Т А, пер,жв/сч	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	3 день		
														Итого:	Итого:	
338	ФРУКТЫ	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	16,000	11,000	9,000	2,200	Итого:	19,441	19,400
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ "ХАЛЯЛЬ"	80 (50/30)	8,311	11,467	4,578	150,667	0,128	4,480	145,300	220,000	139,200	25,200	0,009	Итого:	19,507	19,400
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,720	7,080	37,284	239,556	0,072	0,000	44,848	14,880	45,984	16,300	0,020	Итого:	19,441	19,400
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/7	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	14,200	4,400	2,400	0,360	Итого:	19,507	19,400
		30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330	Итого:	19,441	19,400
		20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880	Итого:	19,581	19,400
		Итого:	19,581	19,982	89,810	620,000	0,325	14,700	185,750	266,784	280,344	62,748	3,620			

№ п.п.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийность ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
--------	--------------------	-------	----------	---------	-----------------	----------------------	-------------------	------------------	------------------	--------	-------	--------	--------

1-ый день													
5 день													
№ п.п.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийность ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
54	Икра морковная	50	0,700	1,900	3,250	33,000	0,020	1,750	0,000	10,500	22,500	13,500	0,360
171	Каша распычатая пшеничная с маслом	180/5	4,718	10,700	14,000	195,000	0,130	6,420	176,340	186,360	75,840	10,200	0,860
347H	Котлеты шкотовые с соусом	50/30	8,631	7,200	26,740	134,933	0,067	0,357	25,013	52,658	80,368	13,811	1,000
343	Компот из чернослив и кумали	200	1,130	0,150	51,240	213,200	0,020	1,050	0,000	52,640	34,360	34,680	0,930
376	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330	0,330
376	Хлеб дарницкий	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880	0,880
		Итого:	19,059	20,490	118,010	687,533	0,320	9,577	201,353	314,758	279,368	89,591	4,360

6 день													
Средняя за первую неделю:													
№ п.п.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийность ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
52	Салат из свеклы отварной	50	3,204	3,840	4,130	46,400	0,008	11,958	100,250	100,233	15,317	2,014	0,267
98	Свекольник со сметаной	250/10	2,330	4,730	10,330	93,250	0,060	7,900	0,000	36,750	61,250	28,250	1,450
376	Чай черный с сахаром	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
376	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330	0,330
376	Хлеб дарницкий	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880	0,880
		Итого:	9,484	9,130	52,240	311,050	0,151	19,888	100,250	160,683	145,667	49,064	3,157
		Средняя за первую неделю:	17,562	18,291	88,613	577,349	0,296	15,007	174,767	257,481	245,030	68,064	3,863



№ п.п.	Наименование биологического сырья	Выход	Ветки, г	Жир, г	Углеводы, г	Калорийно-сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
--------	-----------------------------------	-------	----------	--------	-------------	---------------------	----------------	---------------	---------------	--------	-------	--------	--------

28	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	50	0,500	3,000	5,500	51,000	0,010	3,150	0,000	14,000	14,500	8,000	0,790
175	КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	200/5	13,490	15,870	45,100	319,520	0,180	6,410	175,200	209,600	167,280	16,850	2,050
343	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И КВРАГИ	200	1,130	0,150	51,240	213,200	0,020	1,050	0,000	52,640	34,360	34,680	0,930
	Итого:		19,000	19,560	124,620	695,120	0,293	10,610	175,200	288,840	282,440	76,930	4,980
	ПР ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
	376 ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230

243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ "ХАЛЯБ" ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	80 (50/30)	8,311	11,467	4,578	150,667	0,128	14,480	145,300	220,000	139,200	25,200	3,009
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,720	7,080	37,284	239,556	0,072	0,000	44,848	14,880	45,984	16,300	0,020
	Итого:		18,981	19,107	79,642	561,623	0,283	14,510	190,148	258,580	254,284	60,300	4,469
	ПР ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
	376 ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230

338	ФРУКТЫ	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	16,000	11,000	9,000	2,200
103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	12,700	16,800	17,450	287,800	0,225	12,250	200,600	231,200	167,250	47,275	2,125
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/7	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	14,200	4,400	2,400	0,360
	Итого:		18,880	19,170	87,730	618,000	0,362	25,080	202,400	277,300	263,950	78,775	6,135
	ПР ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
	ПР ЯБЛОНКИ	30	1,770	1,410	22,500	109,800	0,024	0,000	1,800	3,300	15,000	2,700	0,240

54	ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0,700	1,900	3,250	33,000	0,020	1,750	0,000	10,500	22,500	13,500	0,360
291	ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ	180/50	14,088	17,676	47,248	415,495	0,230	7,475	187,900	233,278	158,183	43,983	2,120
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230
	Итого:		18,738	20,136	88,278	619,895	0,333	9,255	187,900	267,478	249,783	76,283	3,920
	ПР ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330

№ п.п.	Наименование блюда										Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийность к, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
	2-ая неделя																							
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ										50	3,204	3,840	4,130	46,400	0,008	11,958	100,250	100,233	15,317	2,014	0,267		
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ										180/50	15,990	19,250	53,850	462,500	0,250	9,752	200,790	233,000	173,650	44,200	2,400		
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ										200/8/7	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	14,200	4,400	2,400	0,360		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ										30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	0,000	19,500	4,200	0,330			
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ										20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880			
	Итого:											23,204	23,650	95,960	682,300	0,341	24,540	301,040	360,033	259,667	66,014	4,237		
5 день																								
295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ										50/30	11,467	14,667	20,600	269,010	0,180	15,467	174,089	230,151	166,747	39,500	3,000		
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ										180/5	6,720	7,080	37,284	239,556	0,072	0,000	44,848	14,880	45,984	16,300	0,020		
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ										200/8	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,230		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ										30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330			
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ										20	1,600	0,300	8,020	41,200	0,050	0,000	6,600	46,800	13,200	0,880			
	Итого:											22,137	22,307	95,664	679,966	0,335	15,497	218,937	268,731	281,831	74,600	4,460		
	Средняя за второе меню:											20,157	20,655	95,316	642,817	0,325	16,582	212,604	286,827	265,326	72,150	4,700		
	Средняя за две недели:											18,859	19,473	91,964	610,083	0,310	15,794	193,686	272,154	255,178	70,107	4,281		